

学校编码: 10384

分类号_____密级 _____

学号: 26920071152150

UDC _____

厦门大学

硕 士 学 位 论 文

不同年龄阶段健美操教学方法的系统研究
——以厦门市为例

Different Age Groups of the Teaching Method of the System

——Xiamen City For Example

袁萌萌

指导教师姓名: 郑 婕 教 授

专 业 名 称: 学 校 体 育 学

论文提交日期: 2010 年 4 月

论文答辩日期: 2010 年 6 月

学位授予日期: 2010 年 月

答辩委员会主席: _____

评 阅 人: _____

2010 年 4 月

厦门大学学位论文原创性声明

本人呈交的学位论文是本人在导师指导下,独立完成的研究成果。本人在论文写作中参考其他个人或集体已经发表的研究成果,均在文中以适当方式明确标明,并符合法律规范和《厦门大学研究生学术活动规范(试行)》。

另外,该学位论文为()课题(组)的研究成果,获得()课题(组)经费或实验室的资助,在()实验室完成。(请在以上括号内填写课题或课题组负责人或实验室名称,未有此项声明内容的,可以不作特别声明。)

声明人(签名):

2010 年 月 日

厦门大学学位论文著作权使用声明

本人同意厦门大学根据《中华人民共和国学位条例暂行实施办法》等规定保留和使用此学位论文，并向主管部门或其指定机构送交学位论文（包括纸质版和电子版），允许学位论文进入厦门大学图书馆及其数据库被查阅、借阅。本人同意厦门大学将学位论文加入全国博士、硕士学位论文共建单位数据库进行检索，将学位论文的标题和摘要汇编出版，采用影印、缩印或者其它方式合理复制学位论文。

本学位论文属于：

（ ） 1. 经厦门大学保密委员会审查核定的保密学位论文，
于 年 月 日解密，解密后适用上述授权。

（ ） 2. 不保密，适用上述授权。

（请在以上相应括号内打“√”或填上相应内容。保密学位论文应是已经厦门大学保密委员会审定过的学位论文，未经厦门大学保密委员会审定的学位论文均为公开学位论文。此声明栏不填写的，默认为公开学位论文，均适用上述授权。）

声明人（签名）：

2010 年 月 日

目 录

1 前 言	1
1.1 选题依据	1
1.2 文献综述	2
1.3 对不同年龄阶段的界定	5
2 研究对象与方法	6
2.1 研究对象	6
2.2 研究方法	6
3 研究结果与分析	9
3.1 健美操教学的指导思想和原则	9
3.1.1 健美操教学的指导思想	9
3.1.2 健美操教学的原则	9
3.2 少儿阶段健美操教法的研究	10
3.2.1 小学健美操教学现状与分析	10
3.2.2 小学生生理特点的分析	13
3.2.3 小学生健美操教学目标的设定	13
3.2.4 小学生健美操教学内容的设计要素	14
3.2.5 小学生健美操教学方法的选择与运用	15
3.3 青少年阶段健美操教法的研究	16
3.3.1 中学健美操教学现状与分析	16
3.3.2 中学生生理特点的分析	21
3.3.3 中学健美操教学目标的设定	22
3.3.4 中学健美操教学内容的设计要素	22
3.3.5 中学健美操教学方法的选择与运用	25
3.4 青壮年阶段健美操教法的研究	27
3.4.1 高校健美操教学现状与分析	27

3.4.2 青壮年阶段生理特点的分析	33
3.4.3 高校健美操教学目标的设定	33
3.4.4 高校健美操课教学内容的设计要素	33
3.4.5 高校健美操教学方法的选择与运用	35
3.4.6 俱乐部健美操教法的研究	37
3.5 中老年阶段健美操教法的研究	44
3.5.1 老年大学健美操教学现状与分析	44
3.5.2 中老年阶段的生理特点	46
3.5.3 中老年阶段健美操教学目标的设定	47
3.5.4 中老年健美操课教学内容要素的设计	47
3.5.5 中老年健美操课教学方法的选择与运用	47
4 结论与建议	49
4.1 结论	49
4.2 建议	50
致 谢	51
参考文献	52
附件	54
附件二	58

CONTENTS

1	Introductuin	1
1.1	Topics basis	1
1.2	Literature review.....	2
1.3	Definition of different ages	5
2	Subject and methods.....	6
2.1	Subject.....	6
2.2	methods	6
3	Results and analysis	9
3.1	Aerobics guidelines and principles of teaching	9
3.1.1	Aerobics guidelines.....	9
3.1.2	Teaching the principles of aerobics.....	9
3.2	Children stage teachings of Aerobics	10
3.2.1	Primary School Teaching and Analysis of Aerobics	10
3.2.2	Physiological characteristics of students	13
3.2.3	Primary teaching goal setting.....	13
3.2.4	Primary design elements of teaching content	14
3.2.5	Primary teaching methods of choice and use.....	15
3.3	Adolescence teachings of Aerobics	16
3.3.1	Middle School Status and Analysis of Aerobics	16
3.3.2	Physiological characteristics of middle school students	21
3.3.3	Middle school teaching goal setting	22
3.3.4	Middle school design elements of teaching content	22
3.3.5	Middle school teaching methods of choice and use.....	25
3.4	Young stage teachings of Aerobics.....	27
3.4.1	Physiological characteristics of young stage	27
3.4.2	University Status and Analysis of Aerobics.....	33
3.4.3	University teaching goal setting.....	33
3.4.4	University design elements of teaching content	33
3.4.5	University teaching methods of choice and use.....	35
3.4.6	Teaching methods of aerobics club.....	37

3.5 Elder age teachings of Aerobics	44
3. 5. 1 Old college aerobics teaching status	44
3. 5. 2 Physiological characteristics of elderly stage	46
3. 5. 3 Old college teaching goal setting	47
3. 5. 4 Aerobics elements of design teaching content.....	47
3. 5. 5 Aerobics choice of teaching methods and use	47
4 Conclution and Suggestion.....	49
Thanks	51
References	52
Annex	54

摘 要

2008 年以后, 国家体育的重点从竞技体育转向大众健身。而健美操是大众健身的热点项目, 各个年龄层次、不同性别、不同身体素质、不同技术水平的人都可以学习健美操, 各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的方式, 从中得到乐趣。但是目前各个年龄段健美操课教学目的缺乏连贯性, 教学内容相互重叠, 教学方法的选择没有针对性。如何使各个年龄段健美操教学目的、内容形成系统, 以及选择相对应的教学方法是健美操教学领域一个实用性很强的课题, 并且对扭转学生被动学习状态、促进学生身心协调发展、培养人们终身体育意识等具有重要意义。

本研究从厦门市健美操教学的现状入手, 分析不同年龄段学生的生理、心理特点, 按照健美操教学的规律, 对不同年龄段健美操教学的目的、内容、方法进行梳理, 试图探索出一个符合各年龄段身心发展的、结构合理的、操作性强的健美操教法体系, 该体系是在遵循健美操教学原则的基础上, 以达到使小学生对体育活动产生兴趣, 中学生能够掌握一些运动技能, 大学生形成体育健身习惯, 中老年建立终身体育习惯的目的; 注意健美操教学各阶段内容的衔接, 并根据不同年龄阶段学生生理心理特点、教学目的和教学内容选择相应的教学方法; 积极尝试新的有利培养学生体育兴趣、习惯和能力的各学段的体育组织形式; 同时体育教师要成为积极应对健美操教学改革与发展的实践者、管理者, 以保证健美操运动顺利发展。

关键词: 各年龄段; 健美操教学方法

ABSTRACT

After 2008, the state sports shift the focus from public health. The aerobics exercises in various forms since, exercise can be very flexible, easy to control, on site equipment requirements is not high, as the public health of the hot items, all ages, different genders, different physical, people of different skill levels learn aerobics, all kinds of aerobics exercises from the crowd can easily find their way, from having fun. But now the purpose of all ages teaching aerobics lack of coherence, overlapping course content, teaching methods, the choice is not targeted. Aerobics teaching all ages how to make the objectives, contents forming system, and select the corresponding teaching aerobics teaching method is a very practical subject areas, and to reverse the passive learning condition students to promote the coordinated development of children and to train people lifelong awareness so important.

In this study, Xiamen present situation of teaching aerobics, analysis of different age groups of students the physical, psychological characteristics, in accordance with the laws of teaching aerobics, aerobics for different age groups of teaching objectives, contents, methods to sort out, try to explore a consistent physical and mental development of all ages, structured, workable system of aerobics teaching methods, that is to follow the principles of aerobics on the basis of teaching, to students interested in sports, students can have some movement skills, students the habit of physical fitness, the old habits of life-long sports purposes; attention to the contents of the various stages of teaching aerobics convergence, and under different physiological and psychological characteristics of students age, teaching objectives and teaching content, select the appropriate teaching methods ; actively trying to cultivate a new beneficial interest in student sports, habits of each school section of sports organization; also actively respond to physical education teachers, became the bodybuilding exercises teaching reform and development practitioners, managers, to ensure the development of different teaching methods to mobilize the people to learn aerobics initiative. At the same time teachers should be actively respond to aerobics teaching reform and development practitioners, managers, to ensure the smooth development of calisthenics.

Key words: All of Ages ; Teaching Method

1 前 言

1.1 选题依据

从 2007 年开始,为认真落实“健康第一”的指导思想、切实提高学生体质健康水平,教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动,从而掀起体育锻炼的热潮^[1]。阳光体育运动的开展促进了浓郁的校园体育锻炼氛围的形成、学生体质健康水平的不断提高,并将促使广大青少年养成终身参加体育锻炼的习惯。要全面深入开展阳光体育,对体育教学课程的建设就非常重要。2008 年北京奥运会结束后,大众对体育的认识和需求上升到了一个新的层面,群众体育越来越得到重视。为了满足广大人民群众日益增长的强身健体需求,2009 年 1 月 7 日,经国务院批准,自 2009 年起每年 8 月 8 日定为“全民健身日”。这个活动与群众日常健身活动有机的结合起来,采用老百姓乐于参与的方式,使节日的健身乐趣惠及广大人民。这个全国性体育节日的诞生,对促进全民健身运动广泛深入开展具有重要意义。在阳光体育和全民健身日活动中,有无数的体育运动项目,而健美操是其中必不可少的一个项目。健美操是融体操、舞蹈、音乐于一体的追求人体健与美的运动项目,因此它属于健美体育的范畴,具有高度的艺术性,使练习者不仅锻炼了身体、增强了体质,还从中得到了“美”的享受,提高了艺术修养。健美操音乐的节奏强劲有力、旋律优美,具有烘托气氛、激发人们情绪的效应。健美操练习形式多样,运动量可大可小、容易控制,对场地器材的要求也不高,因此,对各个年龄层次、不同性别、不同身体素质、不同技术水平的人都适宜,各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的方式,从中得到乐趣^[2]。

根据本人的调查,目前我国从小学到大学乃至老年大学都会根据教师的配置情况开设一定量的健美操教学课,但纵观全局,由于没有形成一个较为完善的包含各年龄阶段的健美操教学体系,使得各年龄阶段健美操教学的缺乏递进性,出现教学目标不明确,教学设计不连贯、教学内容不均衡,教学方法不科学等现

^[1]教体艺[2006]6 号文:教育部 国家体育总局共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定.

^[2]张绍程.健美操[M].北京.北京体育大学出版社,1994

象,造成各年龄阶段教学的针对性较差,教学效果差强人意的局面。针对如上问题,如何按照健美操项目的自身特点和教学规律,给予健美操学习者和练习者以全面的、系统的、有效地教与学呢?又如何面对目前市场上健美操教材、书籍、网路视频等各类资讯铺天盖地,内容庞杂的状态,选择适合与不同年龄段相匹配的教学内容呢?再如何根据不同年龄段的生理、心理特征施与相对应的教学方法呢?都是本研究需要探究的问题。

当前,我国健美操运动开展的如火如荼,各方面的研究也层出不穷,但多数学者只对某一年龄段进行研究,所以本研究从厦门市健美操教学的现状入手,分析不同年龄段学生的生理、心理特点,按照健美操教学的规律,对不同年龄段健美操教学的目的、内容、方法进行梳理,试图探索出一个符合各年龄段身心发展的、结构合理的、操作性强的健美操教法体系,为工作在健美操教学一线的教师提供借鉴,使健美操教学在规范化、系统化、科学化的轨道中运行。

1.2 文献综述

1.2.1 健美操学习目的的研究

关于健美操学习目的的代表性研究有李晓玲等在《对高校健美操教学的一些深层次思考》一文中对高校大学生学习健美操的兴趣、爱好、学习目的作了初步研究,并就新世纪高校学生形成终身体育观、健康观和健美的教育观作了进一步探讨,提出培养学生对健美操的兴趣、爱好与形成终身体育观;健美操动作、技能教学与形成健康观;培养学生健美运动能力与健美观的形成过程与关系^[5];张俊丽《山东省普通高校公共体育健美操课程教学现状分析及发展对策研究》中对学生对健美操课的认可程度、学习动机、兴趣程度方面来分析得出学生对健美操很感兴趣,健美操运动在山东省高校有着很大的发展空间的结论。目前关于健美操的论文很少以学习目的为主来写,将学生学习目的与健美操教学方法进行对应研究的基本没有^[6]。

1.2.2 健美操教学方法的研究

在创新教学方法上的代表性研究有刘建敏,魏烨在《健美操教学中运用“固定小团体分层递进”教学模式的实验研究》一文中提出并实施了在健美操教学中运用“固定小团体分层递进”教学模式的实验研究,结果分析表明,这种教学模

式对培养学生个性化的学习环境、团队精神、学习兴趣等方面有明显效果^[7]；钟海鸥，李映红在《游戏法在女生健美操课中运用的实验研究》一文中提出了体育教学的辅助方法“游戏法”在健美操课中的运用，并且通过实验证明游戏法对活跃课堂气氛，提高学生学习积极性以及提高学生身体素质、掌握技术技能起着积极的作用^[8]。

在多媒体教学方面，镇江高等专科学校的孙红梅认为可以制作一系列健美操图样及教学课件，利用教学设备，实现形象、直观教学，即“完整技术统一看”、“结合进度分段看”、“动作难点反复看”、“关键技术重点看”的电化教学^[9]。英伟、何鹏在《电教媒体在高校健美操教学中的应用》一文中证明，运用电教媒体进行教学有利于培养学生的兴趣，提高学习效率；有利于提高教学质量、探索体育教学中新的教学模式、手段和方法，为健美操教学改革积累丰富的资料^[10]。

刘金凤在《健美操教学方法的对比与分析》中提出针对健美操学生的实际情况，合理地综合运用“多感官程序教学法”、“分层次教学法”、“互助式教学法”等教学方法，注重其实效性。在教学方法多样化的基础上，优先选择具有可操作性的和实用性强的教学方法，以保证教学质量。其次在教学过程中通过简易的考查方法来评价学生的学习情况并及时地向教师和学生提供反馈信息，借以强化学习和矫正学习，使教学系统成为一种自我纠正的系统，使学生更好地学习和掌握健美操技术和技能，从而提高教学的效果^[11]。李云勇在《体验教学法健美操教学中的应用浅析》为进一步丰富健美操的教学方法与手段，从分析“体验教学法”的教学特点入手，指出该方法在加快学生的实践和创编能力等方面起到了不可忽视的作用，是其他教学方法的有益补充^[12]。

张艳萍、葛会欣等人提出的“自主学练法”，该方法优于传统学法，是一种把教学活动重心放在“学”上，使学生主体和教师主导统一起来，学生自学和教师指导相结合的教学方法，该方法具有自发性、自律性、功效性、程序性等特点，利用形成学生自我激发、自我定向、自我规划、自我锻炼、自我控制、自我评价的良性循环^[13]。杨薇等人提出的多元化健美操教学方法，该方法认为在健美操课中进行多元化教学，有利于激发大学生的学习兴趣及创编热情，有利于学生对健美操创编和实践素材的积累，提高大学生创编健美操的能力，并使之受益终生^[14]。沈越等人将“赏识教育”法运用在健美操教学中提出了“赏识教育”健美操课程教学方法，该方法认为在健美操课程中进行“赏识教育”，不仅能有效地提高健

美操教学的质量和效果,而且对于学生形成健康的身心也有着十分重要的影响^[15]。

对传统教学方法进行深入发掘的有,李秀娟在《健美操成套动作教学法的探讨》一文中将体育心理学的基本理论和教学实践相结合的方法,运用到大学女生健美操教学中,所提出的教学方法有递加法、板书或挂图提示法、术语口令提示法、和音乐喊节拍法、加强舞蹈训练与素质教学^[16]。

郭春燕、许阁在《对健美操教学方法的探讨》中通过综合多种健美操教学方法,分析其优劣,提出在健美操教学中应当根据教学目的、内容与教学对象,适时调整教学方法,以发挥每种教学方法的优势,提高教学效果^[17]。唐莹、黄擎玲根据近几年来开展健美操教学的经验体会,总结出准确的示范法、在教学中强调健力美的运动特点、采用多种多样的练习法、比赛^[18]。北京体育大学张晓莹指出:“健美操的教学除了要使用示范法,讲解法,完整法、重复法外,还应采用健美操特有的教学方法:递进循环法、带领法、情绪感染法、提示法”。她在研究中对健美操特有的几种教学方法进行了的具体介绍与详细解释^[19];王凤妹在《健美操教法探讨》中提出在健美操教学过程中,运用语言法、直观法、预防和纠正法是完成一套健美操完整练习的基本的、必要的、行之有效的教学方法^[20]。

为了提高健美操的教学质量,使学生更好地学习健美操,众多专家和学者研究了各种教学方法在健美操课中的运用,并且用实验证明了各种教学方法所取得的效果,这证明了在健美操教学方法的研究上还是取得了一定的成绩的。但是我们也要看到,针对各年龄阶段的教学方法的分层次研究目前仍未有相关的论文,因此,学者们的研究应该更加贴近实际教学。

1.2.3 健美操教学内容的研究

其中查阅到有关健美操理论课内容(教材)的文章 7 篇,主要观点有:郑婕等在《普通高校健美操教材的创新与重建》一文中针对目前体育教材中存在的问题,以编写全国普通高校健美操教材的研究为铺垫,探讨如何根据“育人为本”的教学理念,明确教材编制的目标和定位,对编写教材的诸因素进行理论分析和思考,对健美操教材形式、语言、结构、内容进行了创新和构建,提出了新的健美操教材的总体设计“平台+模块”的结构^[21];江汉大学的熊萍老师在《高校体育专业健美操普修课教材现状的调查与分析》一文中通过对现行教材各种版本的收集与分析以及对 50 多个单位、60 多名教师和教练员的问卷调查,对我国健美操教材

的编写和使用情况进行了分析,提出了我国健美操理论体系的发展还跟不上健美操运动的发展,出现了理论与实践脱节^[22];严津在《高校健美操理论课开设的必要性》一文中从培养学生兴趣,提高教学质量,培养终身体育能力几方面阐述了高校健美操课开设理论课的必要性^[23]。

在实践内容方面,代表性的文章有,崔瑞雪等在《普通高校健美操课程内容的现状分析及对策研究》一文中从(1)健美操内容缺乏教学目标和教学任务的限定;(2)健美操理论课教学内容浅显、缺乏实用性;(3)健美操实践课内容不规范,缺乏科学性等方面对健美操教学内容现状进行了分析与研究^[24];吴丽晶在《对当前高校专业健美操教学内容及方法改革的探讨》一文中提出根据男生生理和心理的特点,单独为男生设置健美操教学内容,提高男生健美操教学的实效^[25];潘苑在《高校健美操课程领域的拓展》一文中以健美操课程改革为实例,从对正规课程教学内容的拓展、由正规课程向非正规课程行课程向隐性课程拓宽3个方面探索拓展高校健美操课程领域的新途径^[26]。从以上观点可以看出,各学者对健美操教材及理论课的重要性抱以坚持的态度,认为教材应更加完善并应符合健美操的发展速度。

1.3 对不同年龄阶段的界定

通过查阅众多对不同年龄阶段的资料发现,不同的学科定义不同,如教育学将6、7岁至11、12岁划为童年期(儿童的思维特点具有较大的具体性和形象性,抽象思维能力还比较弱,对抽象的道理还不理解),11、12岁至14、15岁为少年期(少年期抽象思维已有较大的发展,但经常需要具体的感性经验做支持),14、15岁至17、18岁为青年初期(此时抽象思维居于主要地位,能进行理论的推断,富有远大理想)^[1];心理学则认为0-6岁为儿童期,少年为11、12岁至14、15岁,青年为14、15岁-28岁,壮年29-45岁,中年46-65岁,老年65岁以上^[2]。本文因研究需要,将不同年龄段和所对应的健美操学习地点相联系,即:小学阶段——少儿期;中学阶段——青少年期;大学阶段,俱乐部——青壮年期;老年大学——中老年期。

[1]王道俊,王汉澜.《教育学》[M].人民教育出版社,2002.

[2]保罗·郎格朗.《心理学》[M].北京:北京华夏出版社,1988.

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本文以不同年龄阶段（少儿期，青少年期，青壮年期，中老年期）健美操的教学方法为研究对象。

2.2 研究方法

本文以文献资料法、问卷调查法为主要研究方法。另外，在问卷调查和结果统计过程中，还采用了实地考察、数理统计等研究方法。

2.2.1 文献资料法

从论文开题前的准备期到论文的写作期，本人查阅了大量有关学校健美操教学以及中老年健美操教学的论文、相关书籍、杂志、报纸、网络及有关资料，政府公告、文件等，写出了文献综述，为论文的选题和写作提供理论依据，全面把握本论文相关研究现状。

2.2.2 问卷调查法

2.2.2.1 调查问卷的设计

于 2003 至 2004 年对厦门市部分大中小学，以及老年大学和俱乐部学生以及教师共 1020 名进行随机的问卷调查，关于学生对健美操课的需求，健美操教师的现状和健美操的教学内容以及教学方法等方面进行了归纳、统计及分析。

2.2.2.2 调查对象的选择

为了全面、准确地反映不同年龄段健美操课的教学现状以及当前学生对健美操课的需求特征，经反复推敲，最终确定两类对象作为本研究的调查对象，共发放问卷 1070 份。第一类，大中小学以及老年大学以及俱乐部健美操教师，问卷中涉及他们对当前健美操课的评价以及对当前健美操课教学内容和教学方法的意见和建议等；第二类，选修健美操的不同性别的学生，问卷中涉及他们对当前健美操教学现状的评价及需求现状。

2.2.2.3 问卷的发放与回收

本课题调查问卷多数采用现场发放，现场回收的形式，较远的地方采用信件邮寄的方式。问卷的发放与回收情况，教师问卷发放 140 份，有效 122 份，学生

问卷发放 930 份，有效 855 份。问卷发放地点：8 所小学有思明小学，演武小学，松柏小学，海沧中心小学，后埔小学，新村小学，杏苑小学，古庄小学；8 所中学有第六中学，双十中学，同安八中，第十中学，湖滨中学，新阳中学，灌口中学，东孚中学；5 所大学有厦门大学，集美大学，厦门理工大学，华侨大学华文学院，厦门南洋学院。5 个老年大学有厦门大学老年大学，市老年大学，思明区老年大学、集美区老年大学，同安区老年大学；以及浩沙、前锋、健康 100、活力天地、都市风等 5 所健身俱乐部。

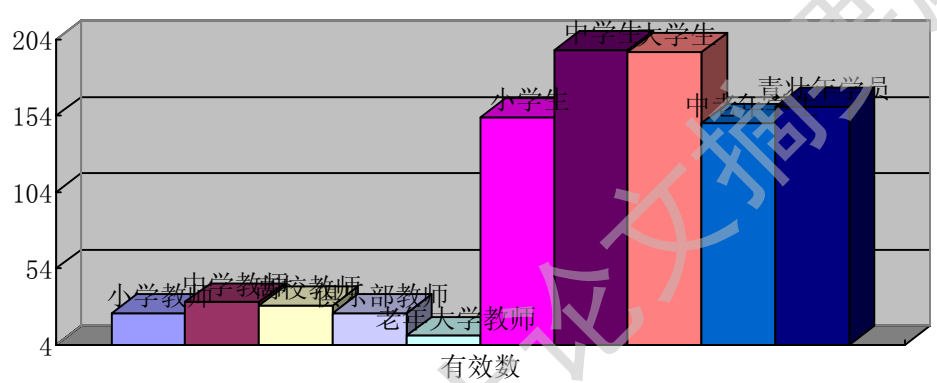


图 1：问卷有效回收情况图

2.2.2.4 问卷的效度、信度检验

（一）效度检验。效度检验采用专家判定的方法，专家一共 11 人，专家职称结构和专家对问卷效度的评价见表 1、2、3、4。专家评价结果表明，问卷的有效性较高。

表 1 专家职称结构表

职称	教授	副教授	讲师
频数	4	7	0
比例%	36.36	63.64	0

表 2 专家对问卷设计的总体评价表

总体评价	合适	基本合适	不合适
频数	9	2	0
比例%	81.82	18.18	0

Degree papers are in the "[Xiamen University Electronic Theses and Dissertations Database](#)". Full texts are available in the following ways:

1. If your library is a CALIS member libraries, please log on <http://etd.calis.edu.cn/> and submit requests online, or consult the interlibrary loan department in your library.
2. For users of non-CALIS member libraries, please mail to etd@xmu.edu.cn for delivery details.

厦门大学博硕士论文摘要库